ABSTRAKT

Název: Vliv manipulace tělesné hmotnosti na kognitivní výkon a aktuální psychický stav v bojových sportech.

Cíle: Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jak rychlá redukce tělesné hmotnosti (RWL) a následný rychlý nárůst tělesné hmotnosti (RWG) ovlivňují kognitivní výkon a psychické stavy u zápasníků bojových sportů. Dílčím cílem je explorovat, jak tyto praktiky ovlivňují tělesné složení a v případě rychlé redukce hmotnosti i specifickou hmotnost moči (USG).

Metody: U 19 zápasníků bojových sportů, kteří během 7 dní redukovali svou hmotnost a následně se zotavovali po dobu 2 hodin, byly zjištěny obecné informace o zkušenostech s předsoutěžní manipulací tělesné hmotnosti. Kognitivní výkon byl měřen prostřednictvím baterie testů (test jednoduché reakční rychlosti, test výběrové reakční rychlosti a DSST) před RWL, po RWL a po RWG. Psychický stav byl zaznamenáván do standardizovaných dotazníků (BRUMS a PANAS) před RWL, během RWL, po RWL a po RWG. Během RWL byla také sledována USG a použité RWL metody.

Výsledky: Zápasníci zredukovali 4,9 % tělesné hmotnosti a následně nabrali zpět 2,6 % tělesné hmotnosti. Vlivem RWL se statisticky signifikantně zhoršila jednoduchá reakční rychlost o 5,6 % (16 ms), zatímco RWG fáze neměla na kognitivní výkon žádný vliv. Psychický stav se vlivem RWL statisticky signifikantně zhoršil (pokles pozitivních afektivních stavů o 26,6 %, nárůst negativních afektivních stavů o 41,4 %, nárůst celkového narušení nálady 600,8 %), ale vlivem RWG se zlepšil na podobnou úroveň jako před RWL (nárůst pozitivních afektivních stavů o 24,1 %, pokles negativních afektivních stavů o 29,3 %, pokles celkového narušení nálady 108 %). Fáze RWL měla také negativní vliv na USG.

Klíčová slova: Bojové sporty, rychlá redukce hmotnosti, rychlý nárůst hmotnosti, kognitivní výkon, psychický stav